Induction Heating

日立IHテーブル

取扱説明書・料理集

MHR-100E形 家庭用

このたびは日立IHテーブルをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

特長

IHヒーター

炎を出さず、高効率で立ち上がりが早い1.4kW。
揚げ物温度コントロール内蔵。

煮込み料理に便利な
IH 調理タイマー

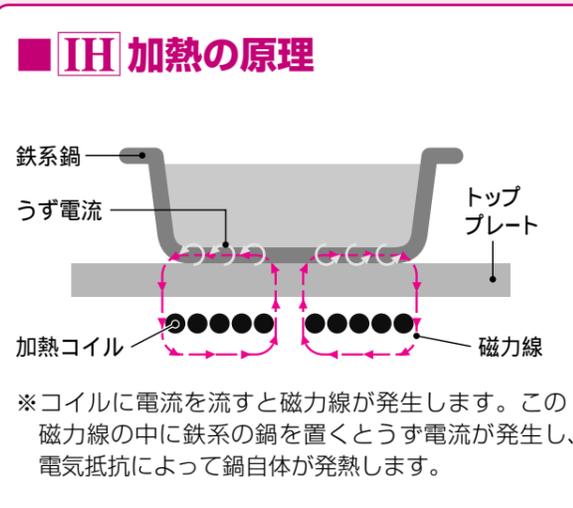
余熱のあるうちは、高温注意ランプを点滅してお知らせ
高温注意表示

食材を入れて、自動調理メニュー（「丸焼き」「切身・ひもの」）を選んでスタートするだけ
両面焼き自動ロースター

お手入れカンタン
フッ素コート焼網

ムダな電力をカット
待機時消費電力ゼロ

■IH 加熱の原理

※コイルに電流を流すと磁力線が発生します。この磁力線の中に鉄系の鍋を置くとうず電流が発生し、電気抵抗によって鍋自体が発熱します。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	13	180
食塩	6	15	210	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	110
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　（1mL＝1cc）

〈お願い〉 この取扱説明書に掲載されている料理例の設定火力および時間などは目安です。鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、設定火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、設定火力や時間を調節してください。

ご使用の前に

使いかた

長くお使いいただくために

安全のため必ずお守りください

※この機器は一般家庭用です。業務用には使用しないでください。

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためにいろいろな絵表示をしています。
その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠警告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険･警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

<据え付けるとき>

⚠警告

アースを確実に取り付ける
故障や漏電の時の感電防止
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線接続

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付きコンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
D種接地工事（接地抵抗100Ω以下）を行ってください。
漏電しゃ断器の取り付けも行ってください。
※アース線の接地工事は「電気工事士」の有資格者が行うよう法律で定められています。お買い上げ販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

<ご注意>
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

<据え付けるとき>

⚠警告

電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない
過熱・発火・火災の原因

傷んだ電源コードやプラグ、ゆるんだコンセントは使用しない
感電・ショート・発火の原因

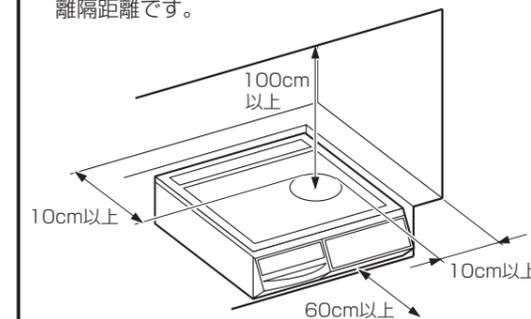
交流100V以外では使用しない
火災・感電・故障の原因

電源コード・プラグを傷つけない
電源コードを傷つけたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重い物を載せたり、挟み込んだり、加工したりしない
電源コードが破損し、火災・感電の原因

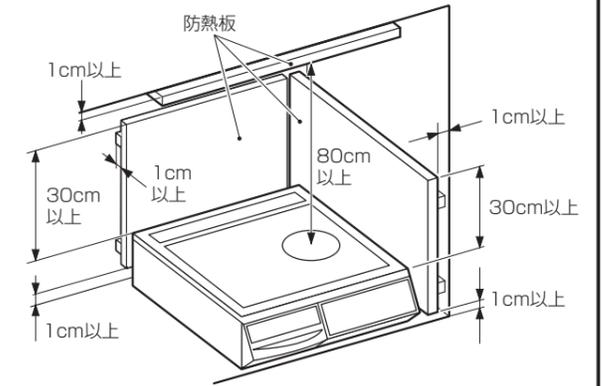
⚠注意

●製品の金属部がキッチンの金属部と接触する場合、建造物の壁中の金属（メタルラスなど）とキッチンの金属部を接触しないようにするか、または製品の金属部がキッチンの金属部に接触しないように取り付けてください。
●製品は水平に設置してください。
●製品は火災予防上、可燃物との間を図のように離して取り付けてください。

●このIHテーブルは「消防法設置基準」に基づく試験基準に適合しております。建築物の可燃物から図のように離して設置してください。

※製品側面及び後面は、ヒーター外周部より壁面までの離隔距離です。

〔消防法 基準適合 組込形〕

製品の前面はできるだけ広くあけて、通行時や冷蔵庫、家具などの扉が当たらないようにしてください。

■左記寸法がとれない場合には、防熱板を取り付けてください。

防熱板はこれを設けたとき、機器周囲の木壁温度が室温35℃の時100℃を越えない断熱性を有すること。

<ご注意>
●排気が当たりますので本体幅の上側範囲内にコンセントを取り付けないでください。
●電源コードやアース線が本体下部に入らないよう取り付けてください。

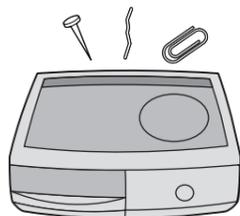
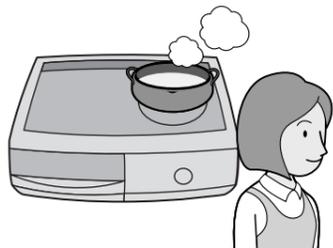
＜使用するとき＞

⚠警告

改造は絶対にしない
修理技術者以外の人は、絶対に分解したり、修理を行わない
火災・感電・けがの原因

修理はお買い上げの販売店または別紙の「ご相談窓口一覧表」の窓口にご相談ください。

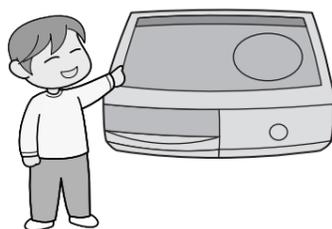
カーテンなどの可燃物の近くで使用しない
火災の原因

吸・排気カバーやすき間にピンや針金などの異物を入れない
感電や異常動作によるけがの原因

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因

●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
●鍋は中央に置いてください。
●底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
●必ず IH ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。（20ページ）
●油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しない。
油は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で調理してください。
鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

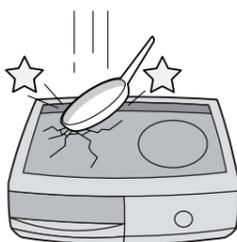
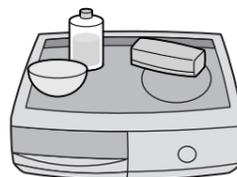
●炒め物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないでください。また、加熱し過ぎないように設定火力を調節してください。

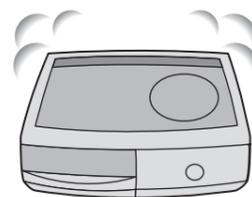
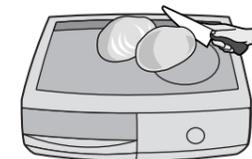
プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・ショート・発煙・発火の原因

本体に水をかけない
感電・ショート・発火の原因

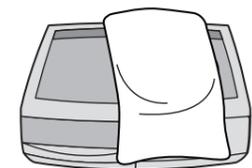
子供など取り扱いに不慣れな方だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない
感電・やけど・けがの原因

濡れた手でプラグを抜き差ししない
感電・けがの原因

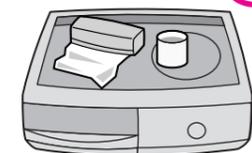
トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない
万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使用すると過熱や異常動作、感電の原因

電源スイッチを切ってコンセントからプラグを抜いて使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。

トッププレートの上に物を載せない
火災・故障の原因
下記の物は特に注意してください。
●可燃物や引火物（ふきん・紙・アルミホイル・油など）
●磁気の影響を受けやすいもの
キャッシュカード、磁気テープ、自動改札用定期券、時計、ラジオなど

⚠注意

使用中や使用後しばらくはトッププレートやロースタードアなどの高温部に触れない
やけどの原因
特に鍋をおろした直後は、トッププレートが熱くなっているため、手を触れないでください。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

本体前方に物を置かない
火災の原因

火気を近づけない
感電・漏電の原因

吸・排気カバーをふさいだり、吸・排気カバー付近に手、顔、鍋のとってを近づけない
火災・やけどの原因

トッププレートの上に直接食材を載せて調理しない
発火・異常動作の原因
●魚を焼いたり、しょうゆ・汁などがたれる調理はしない

缶詰やアルミ箔など、鍋以外のものを載せない
破裂したり赤熱して、やけどやけがの原因

他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない
揚げ物温度コントロールが働かず、異常過熱し、火災の原因

調理以外の用途に使用しない
火災・故障の原因

油煙が多く出たら電源を切る
油が高温になっているので、続けて加熱すると発火し、火災の原因

鍋は不安定な状態で使用しない
不安定な状態のまま使用すると、本体の損傷や鍋の落下によりやけどやけがの原因

鍋・鍋のとってなどの高温部に触れない
やけどの原因

鍋の下に紙などを敷かない
鍋の熱で紙が焦げたり、発火の原因

使用後は電源を切る
火災の原因

●使わないときはダイヤルを収納して電源スイッチを「切」にしてください。
長期不在のときは、コンセントからプラグを抜いてください。

⚠注意

揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
やけどの原因

ロースターは必ず受皿に水を入れて使用する
火災の原因

※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

使用中は本体から離れない
調理物が発火する恐れ
※本体から離れるときは、必ず電源を切ってください。

お手入れは本体が冷えてから行う
やけどの原因

空だきや必要以上に加熱をしない
鍋やトッププレートの破損の恐れ
過熱により調理物の発火、
やけどの原因

プラグを抜くときは電源コードを持たずに必ず先端のプラグを持って引き抜く
感電・ショート・発火の原因

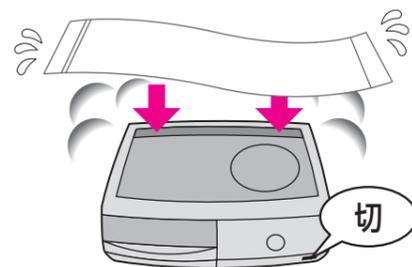
不安定な場所や熱に弱い敷物上では使用しない
やけど・火災の原因

プラグは、刃及び刃の取付面にほこりが付着している場合にはよく拭く
火災の原因

ロースター使用中に調理物が発煙・発火した場合は、すぐに電源を切り、次の手順で消火する

①電源スイッチを切る

②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときロースタードアの周囲から煙が出ます。

③コンセントからプラグを抜く

●炎が消えるまでロースタードアを引き出さない。
（空気が入り、炎が大きくなります。）
●ロースタードア（ガラス窓）に水をかけない。
（ガラスが割れます。）

ロースターを使用するとき

使用中や使用後はロースタードア（ガラス）に水をかけない
高温になっているところに水をかけると割れる恐れ

受皿には水以外のもの（例えばアルミホイル・クッキングペーパー・グリル石など）を入れて使用しない
油が過熱し、発煙・発火する恐れ
また、自動調理がうまくできない原因

ロースタードアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出したりしない
受皿から水がこぼれたり、ロースタードアや受皿・焼網などが落下して、やけどやけがをしたり、破損の原因

ロースターの庫内や受皿は、魚などの油がたまらないよう使用の都度掃除をし、定期的にお手入れをする
火災の原因
※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

お　願　い

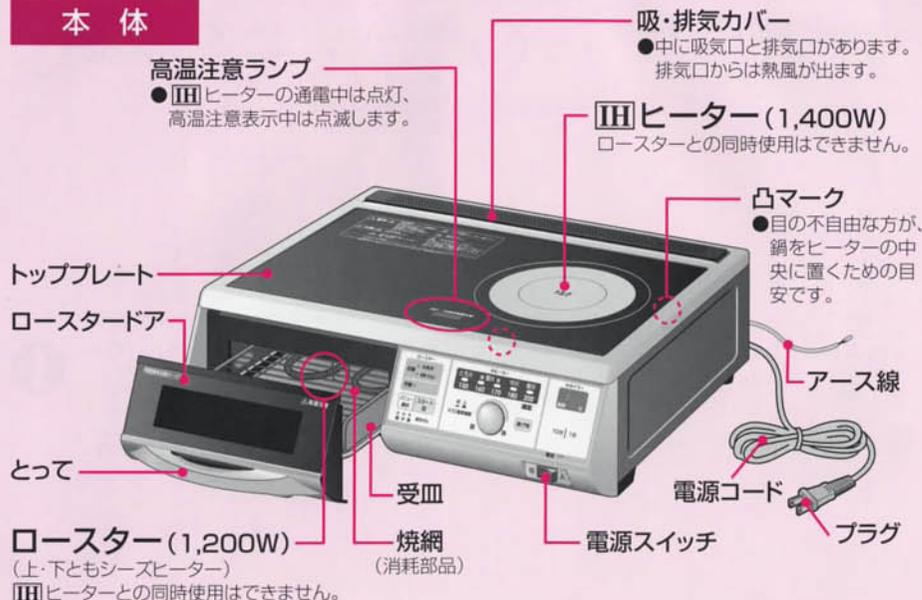
トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない
磁力線により本製品が故障する原因

IHヒーターは磁力線が出ているため、磁気に弱いものを近づけない
●ラジオ・テレビなど（雑音の原因）
●キャッシュカード・磁気テープ・自動改札用定期券など（記憶が消える原因）

本体の下に可燃物（紙・アルミホイル・テーブルクロス等）を敷いたり置いたりしない
発火・火災の原因

ダイヤルに煮汁などを付けたまま押し込まない
煮汁が固まってダイヤルが出なくなる恐れ

各部のなまえとはたらき

本　体

部品の交換・追加購入

2003年12月現在

部品名	部　品　番　号	希望小売価　格
焼　網(消耗部品)	HTW−4DD　032	1,500円(税別)
天ぷら鍋	HT−N40	2,500円(税別)

お買い上げの販売店にご相談ください。

天ぷら鍋(付属品)

1個

揚げ物調理をするときに使います。
※他の調理(炒め物・煮物など)に使用しないでください。

食品衛生法の基準に適合

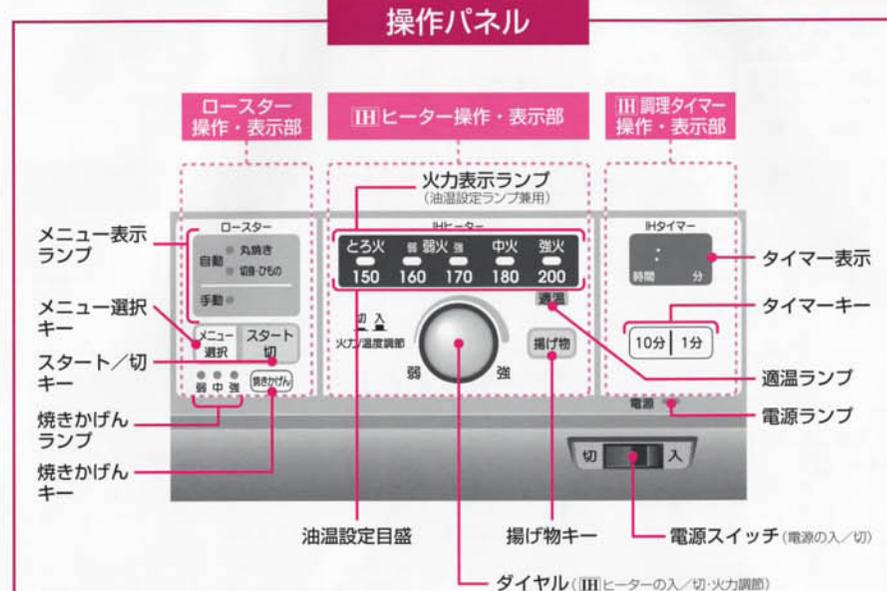
■安全機能について

過熱防止機能(本体・IHヒーター)	吸気口や排気口がふさがれていたりして、本体内部が異常に高温になったり、鍋底の温度が異常に上がると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
鍋無し自動停止機能(IHヒーター)	調理中に鍋をおろすと、約30秒後、メロディーが鳴り、通電を停止します。
小物検知機能(IHヒーター)	誤ってナイフやフォークなどの金属小物や、直径約11cm以下の鍋を載せてIHヒーターを通電すると、約30秒後にメロディーが鳴り、通電を停止します。また使えない鍋のときにも働きます。(12ページ)
揚げ物鍋そり検知機能(IHヒーター)	揚げ物温度コントロール使用時、鍋底に2mm以上のそりがあったり、変形していると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
高温注意表示	トッププレートやロースターの温度が高温であることを、トッププレートの場合は高温注意ランプが点滅し、ロースターの場合は焼きかげんランプが点滅し、高温注意を表示してお知らせします。
切り忘れ防止機能	IHヒーターまたはロースターを使用し、一定時間経過すると通電を停止します。
お知らせ機能	油の温度が設定温度に達した場合(揚げ物温度コントロール時)、IH調理タイマーが終了した場合、ロースターの自動調理が終了した場合、メロディーやブザーでお知らせします。

操作パネル

ロースター操作・表示部
IHヒーター操作・表示部
IH調理タイマー操作・表示部

メニュー表示ランプ
メニュー選択キー
スタート／切キー
焼きかげんランプ
焼きかげんキー
火力表示ランプ(油温設定ランプ兼用)
タイマー表示
タイマーキー
適温ランプ
電源ランプ
油温設定目盛
揚げ物キー
電源スイッチ(電源の入／切)
ダイヤル(IHヒーターの入／切・火力調節)

ロースター　自動　丸焼き　切身・ひもの　手動　メニュー選択　スタート　切　弱　中　強　焼きかげん
IHヒーター　とろ火　弱　弱火　強　中火　強火　150　160　170　180　200　適温　切　入　火力/温度調節　弱　強　揚げ物
IHタイマー　時間　分　10分　1分
電源　切　入

火力の目安

●IHヒーターの火力の見かたは下図のようになります。

とろ火	弱 弱火	強	中火	強火
100W相当	300W	500W	1,000W	1,400W

■火力設定時の動作音について

ダイヤルで火力を設定するときのブザーは、とろ火、弱火、中火、強火の火力目安の**切り換わり時にのみ音が鳴ります。弱火(弱)と弱火(強)で火力を変えてもブザーは鳴りません。**

■メロディー機能について

IH調理タイマー終了などをメロディーでお知らせします。お好みによってメロディーをブザーに切り換えるときは、電源スイッチを「入」にし、ダイヤルを収納した状態(全てのヒーターの通電を行っていない状態)で、タイマー1分キーを3秒間押します。「ピピッ」とブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作でブザーをメロディーにもどすことができます。(この時は、メロディーが鳴って切り換え終了です。)

使える鍋について

■鍋の材質により、使える鍋と使えない鍋がありますので、お確かめください。

※市販の鍋をお求めになるときは、財団法人 製品安全協会の S CH S IH S CH·IH マークのある鍋をお勧めします。
（鍋の説明書をよくお読みになり正しく安全にお使いください。）

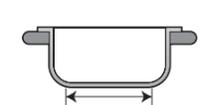
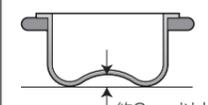
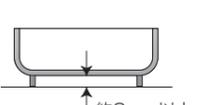
ご注意	●ホーロー加工した鍋を使うときは、空だきしたり、焦げ付かせないようにしてください。

鍋の材質・種類			IHヒーター
鉄	鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー		○
ステンレス	磁性ステンレス（磁石につくもの18-0）		○
	非磁性ステンレス（磁石につかないもの 18-8、18-10）	・鍋底の厚さ 1.5mm以下	○
		・鍋底の厚さ 1.5mmを超え 2.0mm以下	△ 火力が弱くなる場合があります
		・鍋底の厚さ 2.0mmを超えるもの	× 加熱できません
多層鍋	・間に鉄をはさんでいるもの ・鍋底が18-0ステンレスのもの（鍋底に磁石がつくもの）		○ 磁石のつきが悪いものは火力が弱くなる場合があります
	・間にアルミや銅をはさんでいるもの		× 加熱できません ※2
銅 アルミ	両手鍋・やかん・フライパン・玉子焼き 片手鍋・雪平鍋・親子鍋・圧力鍋		× 加熱できません
耐熱ガラス 陶器など			× 加熱できません ※1
直火用 魚焼き器	・底面にホーロー加工したもの		× 底面のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートを破損する原因になります。

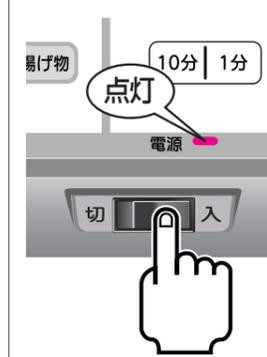
※1「IHで使える」と表示している土鍋でも、トッププレートが傷ついたり、鍋が割れたりする場合がありますので、使わないでください。
※2 S CH S IH S CH·IH のマークのある鍋は使用できます。

鍋の形状

鍋底が平らで底の直径が12～26cmのもの	○	・鍋底に3mm以上の凹凸（そりや脚）があるもの ・鍋底が丸いもの ・底の直径が26cmを超えるものや、12cm未満のもの	× 使えません

12～26cm

使える鍋についてのご注意

※鍋底の水分や汚れ、異物などは必ず拭き取ってからご使用ください。
※ IHヒーターをご使用になったとき、鍋の種類によって音（ジー音）が発生する場合があります。
これは磁力線により鍋自体が振動するためで、製品の異常ではありませんので、そのままご使用ください。

鍋の見分けかた

使える鍋

火力表示ランプが「中火」で点灯します。

※空だきにならないように確認が終わったら速やかに停止してください。

使えない鍋

火力表示ランプが1個づつ順送りに点灯します。

※約30秒後メロディーが鳴り表示が消え、通電を停止します。

確認後はダイヤルを押してヒーターの通電を停止し、電源スイッチを「切」にする。

IHヒーターの使いかた

※ロースターとの同時使用はできません。

準　備

❶ 鍋に材料を入れ、IHヒーターの中央に置く（※空だきはしないでください）

❷ 電源を入れる

- ●電源スイッチを「入」にします。
- ●電源ランプが点灯します。

火力の目安

IHヒーターは高火力のため、火力が強すぎると鍋底にこびりついたり、焼きむらの原因になります。
火力の目安を参考にして、状況に合わせて調節してください。（水を沸とうさせるときは、ふたをすると早く沸とうします。）

火力＼メニュー	とろ火	弱火		中火	強火
		弱	強		
	100W相当	300W	500W	1000W	1400W
焼く ハンバーグ ステーキ		蒸し焼き		予熱	焼く
炒める 五目 チャーハン				予熱	焼く
ゆでる スパゲティ ミートソース			煮込む	予熱	焼く
煮る ポークカレー	煮込む			予熱	炒める

調理ポイント

- 「強火」…水を沸とうさせたり、肉を焼くとき。…炒めものに。
- 「中火」…煮ものなど、煮汁が多いものをひと煮立ちさせるとき。
- 「弱火（強）」…卵料理やクレープなど。煮魚やひと煮立ちした煮ものを煮込むとき。
- 「とろ火」～「弱火（強）」…カレーやポタージュなど粘性のあるものを煮込む調理に。
- 「とろ火」…保温に。

※火力の目安は、当社別売品の鍋を使用した場合です。
※表の火力は目安です。鍋の種類・形状・材質・材料の量などにより異なります。
※少量の材料を加熱するときは、火力の目安より弱めにしてください。

お　願　い

- **調理をするときはそばを離れないでください。**
- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。特にIH調理タイマーを使用するときは焦げ付きに注意してください。
- **みそ汁やカレーのルーなど底に沈澱しやすいものを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。**
  ※鍋底に沈澱したみそやカレーのルーなどが温まると突然吹き上がったり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。
- **少量の油を入れて予熱する場合は、設定火力を弱めにするなど、加熱しすぎないように注意してください。**
  ※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。
- **鍋底の薄いもの、鍋底がそっているフライパンや鍋は、強火で予熱すると赤熱する場合があります。**

操作のしかた

1 ダイヤルを押す

- ●ダイヤルが出て、火力表示ランプ「中火」が点滅します。

※ダイヤル操作は電源スイッチを「入」にした後、電源ランプが点灯してから行ってください。
※安全のためダイヤルを押しただけではヒーターに通電されません。

2 ダイヤルを回す

- ●ダイヤルを回すと火力表示ランプ「中火」が点灯に変わり通電を開始します。

※ダイヤルを回さないと約30秒後に火力表示ランプが消灯します。再度ダイヤルを押し出してください。

- ●通電を開始した約1秒後、ダイヤルを回すと火力調節ができます。

3 調理が終わったら ダイヤルを押し込む

- ●火力表示ランプが消灯し、通電を停止します。
- ●トッププレートが高温の場合は高温注意ランプが点滅し、高温注意表示をします。
- ●通電開始から約45分で切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、IH調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能は働きません。

4 使用後は電源スイッチを「切」にする

- ●電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

IH調理タイマーの使いかた

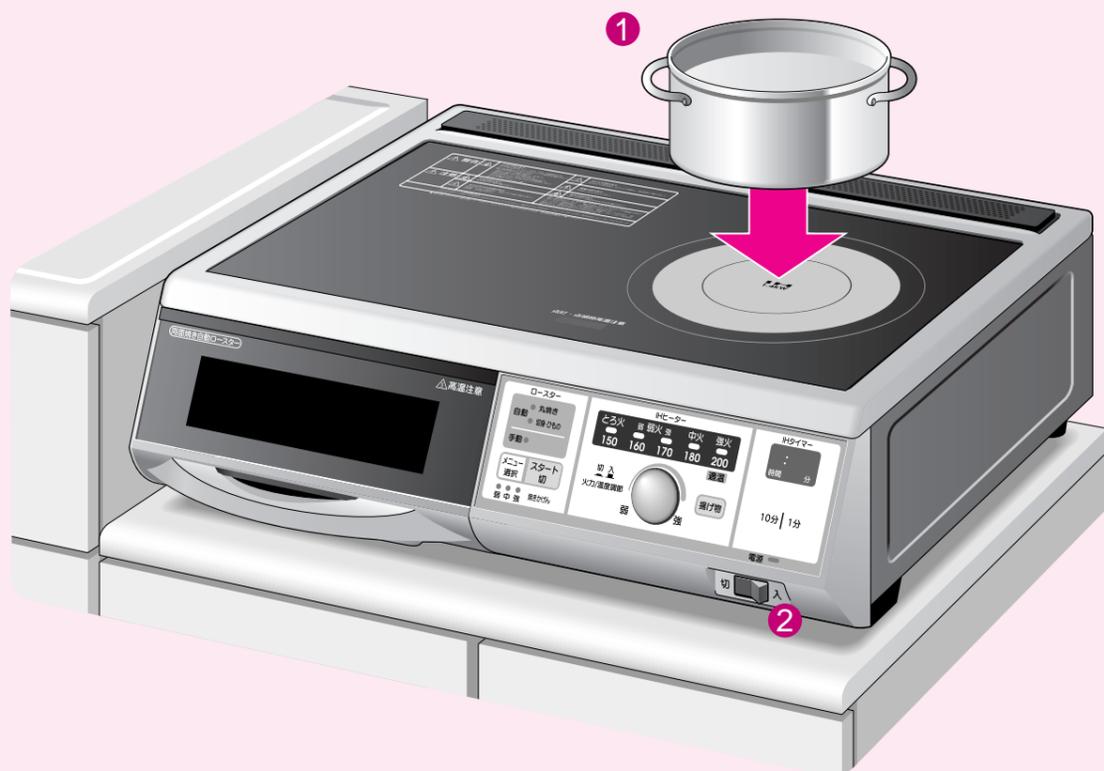
※ロースターとの同時使用はできません。

準　備

❶ 鍋に材料を入れ、IHヒーターの中央に置く

❷ 電源を入れる

●電源スイッチを「入」にします。
●電源ランプが点灯します。

◎このIH調理タイマーは残時間タイマーです。
◎IH調理タイマーのセットできる時間は「中火」・「強火」で1分〜1時間、「とろ火」・「弱火」で1分〜5時間です。
◎揚げ物温度コントロール時は、使用できません。
◎ロースター調理時には使えません。

操作のしかた

1 IHヒーター通電中に 10分|1分 のどちらかを押す

●希望の時間をセットします。(20分にセットした場合)
●長時間、ご使用になるときは、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや、焦げ付きに注意してください。

2 10分|1分 から指を離す

●時間をセットし、約3秒間放置するとブザーが鳴り、タイマー表示が点滅から点灯に換わり、IH調理タイマーがスタートします。
●途中でIH調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマーキー 10分|1分 のどちらかを押してください。

●セット時間を間違えてしまったときは、もう一度タイマーキー 10分|1分 のどちらかを押して、始めからセットしてください。

3 IH調理タイマーの終了

●IH調理タイマー終了時はメロディーでお知らせし、通電を停止します。

4 使用後は電源スイッチを「切」にする

●電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

IH ヒーターの調理例

煮る

ポークカレー

材料（2人分）　**730kcal**（1人分）

- 豚肉（2cm角切り）……150g
- 塩・こしょう……各少々
- にんじん……中1/2本
- 玉ねぎ……中1個
- じゃがいも……中1個
- カレールー……1/2箱（約60g）
- 水……380〜400mL
- サラダ油……大さじ1

下ごしらえ

○にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
○じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
○豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてからヒーターを**「入」**にし、設定火力を**「中火」**にする。
②設定火力を**「強火」**にし、鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
③水を加え、沸とうしたら設定火力を**「中火」**にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら設定火力**「弱火（強）」〜「とろ火」**で30〜40分煮込む。

ひとくちメモ

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

スパゲティ（ミートソース）

材料（2人分）　**510kcal**（1人分）

- スパゲティ……200g
- 塩……大さじ2
- 牛ひき肉……200g
- トマトソース　1/2缶（約200g）
- オリーブオイル……大さじ1
- にんにく（薄切り）……1片
- Ⓐ 塩……小さじ1/2
- Ⓐ 砂糖……小さじ1/3
- Ⓐ こしょう……少々
- パセリ……少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを**「入」**にし、設定火力を**「弱火（強）」〜「中火」**にする。
②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、一度煮立ったら設定火力を**「中火」〜「強火」**にして3〜5分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（3L）を、設定火力を**「強火」**で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加えます。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように設定火力**「中火」**でゆでます。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

ひとくちメモ

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆設定火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ハンバーグステーキ

材料（2人分）　**210kcal**（1人分）

- 牛ひき肉……200g
- 玉ねぎ……小1/2個
- バター……大さじ1
- Ⓐ パン粉……大さじ2
- Ⓐ 牛乳……大さじ1 1/2
- Ⓐ 卵……1/2個
- Ⓐ 塩……小さじ1/2
- Ⓐ ナツメグ……少々
- Ⓐ こしょう……少々
- サラダ油……大さじ1
- Ⓑ トマトケチャップ……大さじ3
- Ⓑ ウスターソース……大さじ2
- Ⓑ ドミグラスソース……大さじ1

【つけ合わせ】
フライドポテト
いんげんのリテュー
にんじんグラッセ

下ごしらえ

○玉ねぎは、みじん切りにしておく。
○ソースはⒷを合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを**「入」**にし、設定火力を**「中火」**にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れうすく色づくまで3〜4分炒め、皿に広げてさます。
②ボールに牛ひき肉・Ⓐ・①を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし、形を整える。
③フライパンをヒーターの中央にのせ、設定火力を**「強火」**にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに②を入れる。焼き色がつくまで約3分焼く。
④良い焼き色がついたら裏返し、設定火力を**「弱火（強）」**にし、ふたをして5〜6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
⑤器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

焼く

ひとくちメモ

〜うす焼き玉子やクレープなどを作るときは〜
☆フライパンは最初から「中火」〜「弱火」で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆生地（卵）入れるタイミングは生地（卵）を箸の先につけてフライパンに落として、サッと半熟になるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

炒める

五目チャーハン

材料（2人分）　**580kcal**（1人分）

- ごはん……400g
- 焼き豚……50g
- 生しいたけ……2枚
- ねぎ……1/2本
- グリーンピース（冷凍）……大さじ1
- むきえび……50g
- 酒……小さじ1/2
- 卵……1個
- 塩……少々
- サラダ油……適量
- ラード……大さじ2
- Ⓐ 塩……小さじ1/3
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1/2

下ごしらえ

○焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
○ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。
むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてからヒーターを**「入」**にし、設定火力を**「中火」**にする。
②卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
③フライパンにラード1/2量を入れ、設定火力**「中火」**で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
④フライパンを設定火力**「強火」**で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、②・③を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を調える。

ひとくちメモ

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

揚げ物温度コントロールの使いかた

※ IH 調理タイマーは使用できません。　※ロースターとの同時使用はできません。

準　　備

●油量が少なかったり、鍋底に凹凸やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

❶ 付属の天ぷら鍋に油約500g（0.56L）～約800g（0.9L）を入れ、IHヒーターの中央に置く。

※油量500g（0.56L）未満で調理したり、鍋をずらして置かないでください。油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

❷ 電源を入れる。

●電源スイッチを「入」にします。
●電源ランプが点灯します。

揚げ物の設定油温の目安

※材料の状況に合わせて、設定油温を調節してください。

設定油温 / メニュー	150	160	170	180	200	調理ポイント
天ぷら（野菜）			◆	◆		●油は新しい油を使ってください。（揚げているときに細かい泡がいつまでも消えない油は古くなっています。）●油温は左表を参考にして調節してください。（油の量や材料の種類・量により異なります。）●一度に揚げる材料の量は、油の表面積の半分程度が目安です。●材料が浮き上がり、周りの泡が少なくなったら出来上がりです。
天ぷら（魚介類）			◆	◆		
フライ		◆	◆	◆		
冷凍食品			◆	◆		
ドーナツ		◆	◆			

⚠警告

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因

●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
●底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
●必ず IH ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
●調理中にそばを離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。

●油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しない。
油は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で調理してください。
鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

操作のしかた

1 揚げ物 キーを押す

●揚げ物キー、油温設定目盛が点灯し、油温設定ランプが「180」で点滅します。

2 ダイヤルを押す

●ダイヤルが出て設定油温「180」で通電を開始します。ダイヤルを押し出した後に、揚げ物キーを押しても設定油温「180」で通電を開始します。
●ダイヤルを左右に回してお好みの油温に合わせます。ダイヤルを回すと150、160、170、180、200の中から選択できます。
●設定油温に達すると、メロディーが鳴り、適温ランプが点灯してお知らせします。

※設定油温は目安です。油量や材料の種類により異なります。また材料が入っていない場合は、やや高めの温度になります。

3 調理が終わったらダイヤルを押し込む

●トッププレートが高温の場合は高温注意ランプが点滅し、高温注意表示をします。
●通電開始から約45分で切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。

4 使用後は電源スイッチを「切」にする

●電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

お　願　い

※次のような使いかたをした場合、揚げ物鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。
（1）鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
（2）鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
（3）予熱中に油を注ぎ足した場合
・鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り換えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
　また、（3）の場合は、ダイヤルを押し込み揚げ物温度コントロールを終了し、もう一度揚げ物温度コントロールを設定してください。
※油の種類によっては、油煙が出る温度が異なります。
　油の説明書をよくお読みになりご使用ください。
※付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。鍋底が変形して使えなくなります。

揚げ物の調理例

揚げる

天ぷら

材料（2人分）　320kcal（1人分）

- 揚げ油……800g
- えび……2尾
- なす……1個
- しそ……2枚
- 生しいたけ……2枚
- 三つ葉……15本
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 卵……1/2個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、「適温」が点灯したら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

☆衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料（2人分）　300kcal（1人分）

- 鶏もも肉……250g
- Ⓐ
  - しょうが汁……小さじ1
  - 塩……小さじ2/3
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
- 片栗粉……大さじ2〜3
- 揚げ油……800g
- 【つけ合わせ】
- レモン……1/2個

下ごしらえ

○鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Ⓐを加えて手でもみこみ15〜30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶします。
○レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

①天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
②「適温」が点灯したら、鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3〜4分かけて揚げる。

とんかつ

材料（2人分）　540kcal（1人分）

- 豚ロース肉（約100gくらいのもの）……2枚
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 卵（溶きほぐす）……1/2個
- パン粉……適量
- 揚げ油……800g

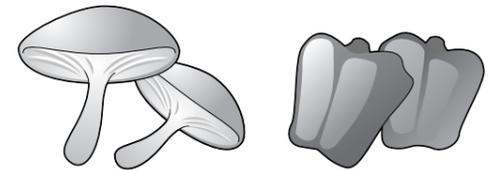
作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、「適温」が点灯したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げる

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

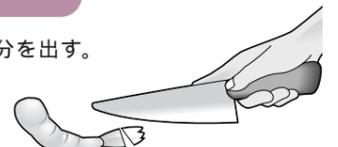
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

え　び

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

い　か

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。